Lucía Galán Bertrand

Cuentos de otoño de Lucía, mi pediatra

Ilustraciones de Núria Aparicio

timunmas

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Vuelve la pequeña Lola con su hermano Toni...
¡No somos raros! ¡Somos extraordinarios!
¡Primer día de cole!
La ardilla Maravilla se enfada
Lola tiene otitis
La mamá de Lola tiene una cita…
Créditos

Visita Planetadelibros.com y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro

y en nuestras redes sociales:

You
Tube

SINOPSIS

¡Hola! Soy Lola, y mi hermano Toni y yo tenemos muchas ganas de que empiece el otoño. Porque ¿sabes qué ocurre en esta estación tan bonita, en la que las hojas de los árboles se caen? Pues que empezamos el cole, y yo, como millones de niños y niñas, estoy muy nerviosa. Allí hablaremos de las frutas y las verduras de temporada, y también conoceré a Álvaro, un niño con una enfermedad rara con el que descubriré que «no somos raros, somos extraordinarios». Con la ardilla Maravilla aprenderé qué puedo hacer cuando me enfado mucho… Y, además, me pondré malita y tendré que ir a la consulta de mi pediatra favorita, Lucía, quien me explicará con todo detalle y dulzura lo que es una otitis y cómo curarla. ¿Alguna vez te ha dolido el oído? Pues ahora sabrás por qué.

Lucía, mi pediatra, nos presenta cinco cuentos para compartir con nuestros peques y que entiendan mejor cómo funcionan su cuerpo y su mente durante el otoño… ¡y durante todo el año!

Lucía Galán Bertrand

Cuentos de otoño de Lucía, mi pediatra

Ilustraciones de Núria Aparicio

timunmas

Vuelve la pequeña Lola con su hermano Toni en esta tercera entrega de *Cuentos de Lucía, mi pediatra*, esta vez para dar la bienvenida a una estación tan bonita como el otoño.

Qué difícil resulta a veces educar a nuestros hijos, ¿verdad? Hay tantos temas en los que nos sentimos auténticos novatos… Por eso los cuentos son una herramienta maravillosa para aprender juntos.

Y ¿qué vamos a aprender en esta ocasión? Pues Lola se pondrá malita de nuevo y tendrá que ir a la consulta de su pediatra favorita, a la que ya no tiene miedo, para que le explique por qué le duele el oído.

Lola y Toni, que está en el espectro autista, conocerán en el parque a Álvaro, un niño con una enfermedad rara, y aprenderán que ninguno de nosotros, seamos como seamos, somos raros, sino que ¡somos extraordinarios!

Aprovechando que estamos en otoño, Lola repasará en el cole las frutas y verduras de temporada; así, podréis comprarlas la próxima vez que vayáis al mercado.

Además, Lola descubrirá en el jardín de su casa a la ardilla Maravilla, que en plena rabieta empezará a lanzar limones; allí estará la mamá ardilla para explicarle cómo gestionar una emoción tan común como la ira para que no la desborde.

Y por último, la mamá de Lola tendrá una cita… ¡romántica! ¿Te atreves a descubrirlo?

Eduquemos a nuestros hijos para ser futuros adultos bien informados, empáticos, compasivos y libres.

¿Preparados? ¡Empezamos!

Lucía Galán Bertrand

¡No somos raros! ¡Somos extraordinarios!

—Venga, Lola, Toni, ¡nos vamos al parque! —dijo la madre de Lola mientras cogía un par de plátanos, unos bocatas de atún y una botellita de agua.

—¡Qué bien! Coge la pelota, Toni, que nos la llevamos —le pidió Lola a su hermano entusiasmada.

—La pelota, la jirafa *Linda* y mi libro de medicina, que nunca se sabe lo que nos podemos encontrar —contestó él.

A Toni le seguían apasionando las jirafas y la medicina. Iba con su libro a todas partes. Se sabía todos los huesos y los músculos del cuerpo, era como una enciclopedia con patas.

—Pero mira que eres raro, hermanito —le dijo Lola.

—Hija, ya hemos hablado de esto —la reprendió su madre con tono serio—. Tu hermano no es raro, tiene un trastorno del espectro autista que le hace ser y sentir diferente a ti, pero eso no lo convierte en raro. Es más, ya sabes que …

—… son las diferencias las que nos convierten en seres extraordinarios —terminó la frase el papá de Lola sonriendo y dándole un beso en la mejilla.

—Tienes razón, mami. Lo siento. Te quiero, hermanito —le dijo Lola abrazando a su hermano mayor.

Cuando llegaron al parque, cada uno se fue a jugar por su lado. Los padres de Lola y Toni se sentaron en un banco a observarlos.

Tras varios minutos de subir y bajar por el tobogán y jugar con la pelota, de pronto los padres de Lola vieron cómo esta hablaba detenidamente con otro niño. Era nuevo en el parque.

—Mamá, papá, venid, ¡tengo un nuevo amigo! —gritó Lola a lo lejos.

Sus padres se levantaron y se acercaron al tobogán.

—Hola, ¿cómo te llamas? —le preguntó la madre de Lola al nuevo amiguito.

El niño sonrió, pero no contestó. Enseguida vinieron sus padres y dijeron:

—Álvaro, se llama Álvaro.

—Hola, Álvaro, yo soy Lola. —La niña intentó chocarle los cinco.

El niño parecía no entender del todo lo que le decía Lola, pero seguía sonriendo.

—Mira, Álvaro, tú levantas la mano y yo la choco con la tuya. Así —le explicó ella.

Y Lola chocó los cinco con su nuevo amigo. Álvaro empezó a reírse a carcajadas.

—¿Cuántos años tienes? —le preguntó Lola con curiosidad.

—Sie… sie… sie… siete —tartamudeó el niño con cierta dificultad.

—Ala, pues entonces eres muy bajito —comentó Lola.

—Cariño, eso no se dice —le dijo su padre.

—No pasa nada —los tranquilizó la madre de Álvaro con ternura —. Son niños.

—Oye, Álvaro, ¿y ese pulgar tan chulo que tienes? Es muy grande. —Lola estaba asombrada con su nuevo amigo. Había algo en él que le llamaba la atención, pero no sabía muy bien qué era.

Álvaro levantó el dedo sin dejar de sonreír y efectivamente era grande y achatado.

En ese momento llegó Toni con su libro de medicina abierto de par en par.

—Mira, Álvaro, él es mi hermano Toni.

El niño miró a Toni e intentó chocarle los cinco como le acababa de enseñar su nueva amiga.

—Muy bien, cariño —celebraron entusiasmados los padres de Álvaro.

—Pero, Álvaro, ¿por qué no hablas? —le preguntó Lola.

—Mira, Lola —contestó la mamá de Álvaro agachándose hasta su altura—, Álvaro tiene un síndrome con un nombre un poco extraño que hace que le cueste un poquito más que a los demás hablar; también hace que sea más bajito que el resto y que además tenga estos pulgares tan chulis.

—Ah —dijo Lola con los ojos muy abiertos mientras Álvaro seguía sonriendo.

—Le caes muy bien y seguro que quiere ser tu amigo, pero con él has de ir un poquito más despacio, ¿comprendes?

—Sí —contestó Lola—. Y ¿cómo se llama eso que tiene?

—Se llama síndrome de Rubinstein-Taybi.

A Toni se le iluminaron los ojos; como por resorte intervino en la conversación y dijo:

—Eso es una enfermedad rara.

—Efectivamente —dijo la mamá de Álvaro sorprendida—. Las enfermedades raras son muy poco frecuentes, ¿sabéis? Naces así. Y vives así. Y Álvaro es así, habla poquito de momento, le costó empezar a andar, es más bajito que sus compañeros y tiene los pulgares grandotes como su gran corazón y su gran sonrisa.

—Pues a mí me gustas así, Álvaro —dijo Lola dándole un abrazo.

Ambas madres se emocionaron al ver la escena.

—Mira, Álvaro, no te tienes que preocupar, tú tienes los pulgares grandotes, yo llevo gafas, mi primo es pelirrojo, mi padre se desmaya con la sangre, a mi abuela le falta un dedo y mi hermano tiene más de cien jirafas en su habitación. ¡Y esto no nos hace raros!

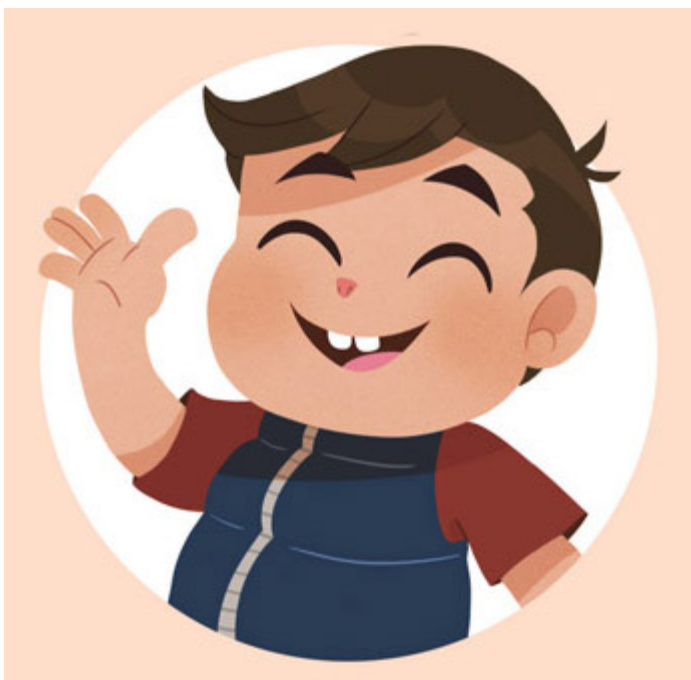
—¡Nos hace extraordinarios! —apuntó Toni levantando la barbilla orgulloso y cogiendo por el hombro a su nuevo amigo.

Los padres de Lola y los padres de Álvaro empezaron a aplaudir todos a la vez mientras observaban cómo los tres niños caminaban abrazados hacia los columpios mientras gritaban y saltaban:

—¡No somos raros, somos extraordinarios! ¡No somos raros, somos extraordinarios! ¡No somos raros, somos extraordinarios!

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Conoces a algún niño o niña que sea diferente a los demás?
- ¿Qué cosas bonitas y chulis tiene?
- ¿Y tú? ¿Qué cosas diferentes crees que tienes y que los demás no?
- ¿Sabes ya lo que es una enfermedad rara?



Mensajes para llevarse a casa

Se llaman enfermedades raras a aquellas que tienen una prevalencia menor a 5 casos por cada 10.000 nacimientos. Sin embargo, a pesar de que son muy infrecuentes, se estima que hay cerca de 7.000 enfermedades raras en el mundo, y las padece un 7 % de la población mundial según la OMS.

Solo en España contamos con más de 3 millones de personas con enfermedades raras, por lo que os animo a que habléis de este tipo de dolencias con vuestros hijos para despertar en ellos la empatía y las ganas de ayudar y apoyar a estas familias que tanto nos necesitan.

Y cómo no, insistir una vez más en la importancia de la investigación para el mejor diagnóstico y tratamiento de estos niños. Gracias a todos.

¡Primer día
de cole!

—¡Buenos días, chicos! ¿Estáis preparados? —preguntó la madre de Lola al entrar en la habitación y levantar las persianas.

—Hace un día maravilloso para… ¡empezar el cole!

—Nooo —dijo Lola bostezando.

—Claro que sí. Ya llevamos muchos días preparándonos para este acontecimiento, ¿verdad, Toni?

—Verdad —asintió Toni sacando su libreta de notas—. Mira, lo tengo aquí apuntado: vuelta al cole, ver a todos los amigos, reencontrarnos con la profe, recoger las libretas y los libros nuevos y también… ir a ver los árboles frutales del patio.

—¿Árboles frutales? —preguntó Lola con curiosidad.

—Sí, y también hay un huerto —le contó Toni.

—¡Qué chuli! ¡Pues vamos!

Lola saltó de la cama y se fue directa a coger la ropa que ya había elegido el día anterior.

—Muy bien, Lola, esa es la ropa que escogimos ayer. Estás guapísima. Y la mochila ya está lista ¿verdad?

—Sí, mami, llevo días preparándolo todo. ¡Ay, qué nervios!

—Es normal que estés nerviosa, hija. Tantos días sin ver a tus amiguitos y a tu profe. ¡Qué ilusión! Ya verás qué contenta vas a venir.

Cuando Lola y Toni entraron en la cocina, su papá ya había preparado el desayuno. Como siempre, sobre la mesa estaban el tazón de leche, la tostadita de pan integral con aceite de oliva y el plato de fruta cortada con los palillos. A Lola le encantaba pinchar los trocitos de fruta con ellos, era superdivertido.

—Hmmm, y esto ¿qué es? —dijo Lola señalando el plato.

—Pues hoy además de manzana, kiwi e higos he añadido nueces, que como ya tienes seis añazos, las puedes comer así enteritas, que están buenísimas.

Lola probó las nueces y le encantaron; de hecho, se metió un puñado en la mochila junto al bocata de queso que le había preparado su mamá para el almuerzo.

—Venga chicos, que llegamos tarde. ¡Nos vamos! —los apuró su mamá despidiéndose de su marido lanzando un beso al aire.

—A pasarlo superbien, ¿eh? —dijo el papá.

Al llegar a la puerta del colegio, Lola y Toni le dieron un sonoro beso a su mamá y corrieron hacia el patio.

Una vez allí, Toni se fue a su clase y Lola se quedó esperando al resto de sus compañeros.

—¡Hola, Lola! ¡Qué alegría! —le dijo su amiga Rocío abalanzándose sobre ella.

—Hola, Roci; hola, Pepe; hola, Cris. ¡Ya estamos todos! —exclamó Lola dando saltitos por el tan esperado reencuentro.

—Buenos días, niños; soy Cecilia, vuestra nueva profesora, y hoy antes de entrar en clase vamos a darnos una vuelta por el huerto para darle la bienvenida al otoño, que está a punto de llegar, ¿os parece?

—¡Sí! —contestaron todos los niños, felices de seguir correteando por el patio en lugar de entrar en el aula.

—Pero antes… tenemos que recibir con un caluroso aplauso a un alumno nuevo que llega hoy y se llama… ¡Álvaro!

El niño levantó la mano y al ver de pronto a Lola se puso muy contento.

—¡Álvaro, amigo! Yo te conozco, estuvimos juntos en el parque, ¿te acuerdas?

Este sonrió y le chocó los cinco como había hecho aquella tarde.

—Ven conmigo, que te presentaré a todos mis amigos extraordinarios como tú.

Lola cogió a Álvaro de la mano y cuando le iba a presentar a sus amigos de pronto la profe se acercó y les dijo:

—Chicos, siento interrumpir, pero los árboles frutales y el huerto nos esperan.

Los niños siguieron a la profe entusiasmados con ese primer día de cole tan divertido.

—Mirad, este árbol es un nogal y nos da un fruto seco muy rico y muy muy saludable para nuestro cuerpo y nuestro corazón. ¿Sabéis cuál es?

—Nogal, nogal, nogal… —murmuró Lola pensando detenidamente en el desayuno de esa mañana—. ¿No será el árbol que da nueces?

—¡Sí! —exclamó la profesora.

—¡Bravo! Mirad, chicos, sus frutos son así —dijo Lola sacando de su mochila el puñado de nueces que habían sobrado de su desayuno.

Todos los niños se acercaron a ver las nueces.

—Muy bien, Lola. Y ¿este árbol sabéis cuál es? —preguntó la profe señalando un árbol con unas hojas muy verdes y muy grandes.

Los niños se quedaron pensando hasta que de pronto Pepe dijo:

—No sé cómo se llama el árbol, pero esas cositas que cuelgan se llaman higos.

—¡Bravo, Pepe! ¿Cómo lo sabes? Qué maravilla. El árbol se llama higuera —le explicó la profesora.

—Porque en casa de mis abuelos hay muchos, y mi madre, ahora en otoño, me da los que recogemos.

—¿Ah, sí? Qué ricos están, ¿verdad? —dijo la profesora.

—Sí, y además —añadió Pepe—, los higos vienen genial cuando no puedes hacer caca.

Todos los niños empezaron a reírse como locos.

—Muy bien, Pepe, así es, las nueces son cardiosaludables, es decir, son buenas para el corazón, y los higos son laxantes, es decir, nos ayudan a ir al baño.

—¡Pues a mí mis padres cuando no puedo hacer caca me dan kiwis! —comentó Cristina

—Ja, ja, ja —rio la profesora—. Genial, y también son muy ricos en vitamina C. Fantástico, chicos, ya hemos hablado de nueces, higos, kiwis…, todo ellos propios del otoño, la estación del año en la que estamos a punto de entrar.

—Jo, pues yo justo hoy he desayunado un plato de fruta con higos y kiwis —dijo Lola riéndose.

—Pues harás una caca gigante —le dijo Pepe entre carcajadas.

Todos los niños reían como locos. De pronto, la profe dio varias palmadas y dijo:

—A ver, a ver, vamos con otro árbol típico de esta época. Mirad, ¿qué árbol es este? —Señaló un árbol grande que había en mitad del jardín.

Los niños se miraron unos a otros, pero ninguno sabía el nombre.

—¡Os voy a dar una pista! Con la fruta de estos árboles se puede hacer vinagre para las ensaladas y también es una bebida típica de Asturias que se llama…

—¡Sidra, sidra, sidra! —contestó Lola dando saltitos—. Es que mis abuelito son asturianos y allí hay muchas manzanas y mucha sidra.

—¡Muy bien! Y el árbol que da las manzanas justo en esta época del año se llama… Venga, niños, a la de tres: Man-za-

—¡¡¡Manzano!!! —gritaron todos juntos.

—¡Bravo! Pues lo habéis hecho tan bien que vamos a almorzar todo lo que hoy habéis encontrado aquí: nueces, higos y manzanas.

Los niños se sentaron en el jardín bajo los árboles a comer ese almuerzo tan rico que había preparado la profe mientras seguían riéndose de todo lo que habían aprendido aquella mañana.

Lola llegó entusiasmada a casa:

—Mamá, papá, os tengo que contar todo lo que he aprendido hoy en el cole. Las nueces son buenas para el corazón, hay que comprárselas al abuelito, papi. De las manzanas se hace la sidra. Y los kiwis y los higos, además de ser ricos en vitaminas, nos ayudan a…

—¿A qué Lola? —preguntaron los padres con curiosidad.

—¡A hacer caca! —exclamó ella riéndose a carcajadas.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿En qué estación del año empieza a hacer un poco de frío, se caen las hojas de los árboles, recogemos manzanas, higos y nueces?
- ¿Qué es lo que más te gusta del otoño?
- ¿Cuáles son tus frutas favoritas?
- Si no puedes hacer caca, ¿qué fruta podrías comer?

Mensajes para llevarse a casa

La vuelta al cole es un momento muy bonito y especial para vivirlo junto a nuestros hijos y acompañarlos en ese proceso. No siempre es fácil. Suelen tener miedo, nervios, incertidumbre…, es normal. Valida sus emociones porque todos hemos pasado por ello. «Comprendo que estés un poquito nervioso, cariño, pero ya verás qué bien te lo vas a pasar.» Verte a ti seguro y confiado les da a ellos confianza y serenidad.

Unos días antes, vete preparando a tu hijo, hablándole de ese primer día, del reencuentro con sus amiguitos. Ayúdale a preparar la mochila con mimo, a elegir la ropa que se va a poner. Acuéstalo un poco antes cada día para que se vaya acostumbrando y prepara un buen desayuno para empezar el día con energía, pero sobre todo para empezarlo en familia, con calma, con alegría y con buen humor. Huye de las prisas que tan nerviosos ponen a los niños y transmite en todo momento tranquilidad y seguridad. ¡Todo va a salir bien!

La ardilla
Maravilla se
enfada

—Niños, mirad, salid al jardín. Venid a ver cómo están creciendo los limones del limonero —dijo el padre de Lola y Toni entusiasmado.

Los dos hermanos salieron corriendo y al llegar, de pronto, empezó a caer una lluvia de limones sobre ellos.

—Pero ¿qué pasa? —preguntó Lola asustada mientras se cubría la cabeza con las manos.

El padre, sorprendido, miró el limonero, de donde parecía que caían todos los frutos.

—¡No me lo puedo creer! —dijo abriendo los ojos como platos.

Una pequeña ardilla se encontraba en lo alto del árbol lanzando limones con rabia hacia el suelo.

—Eh, tú, ardilla, ¿qué haces? ¡No nos lances limones! —dijo el papá de Lola.

Los niños se escondieron detrás de su padre y observaban entre risas la escena. Lo que ninguno de ellos sabía era lo que estaba pasando allí arriba.

Esa pequeña ardilla no era una ardilla cualquiera, era la ardilla Maravilla y vivía desde hacía muchos años en el árbol del jardín de Lola.

—Estoy tan enfadada, tan tan tan enfadada, que voy a empezar a lanzar limones —gritó la ardilla Maravilla a su mamá.

Antes de poder reaccionar, Maravilla estaba lanzando frutas al suelo sin darse cuenta de que a unos poquitos metros de distancia estaban Lola y su familia.

—Maravilla, entiendo que estés enfadada, pero no lances limones, por favor —le pidió su madre en tono serio.

—¿Por qué, mamá? Es que estoy muy enfadada. Mi hermano me ha quitado mi merienda y se la ha comido —gritó la ardilla Maravilla con el ceño fruncido.

—Maravilla, comprendo tu enfado, ¿sabes que esto que estás sintiendo se llama ira?

—¿Y cómo sabes que tengo ira, mamá?

—Mírate: gritas, frunces el ceño, el corazón te late a toda pastilla, hablas rápido y estás lanzando limones con todas tus fuerzas.

—Sí, ¿y qué? ¡Siento ira! —chilló la ardilla.

—Y eso está bien, hija, la ira es una emoción más. Pero sentir ira o estar enfadada no te da derecho a herir a los demás. No debes gritar, insultar ni lanzar limones, ya que puedes hacer daño a otras personas o animalitos que pasen por ahí.

—Pero, mamá, es que estoy muy enfadada.

—Lo sé, hija y es normal, pero eso no justifica este mal comportamiento. Una cosa es sentir ira y otra muy diferente es lo que haces con ella.

—¿Y qué puedo haceeeeeerrrrrr? —gritó Maravilla

—Vamos a respirar profundo antes de continuar. Venga, coge aire despacito y llena tus pulmones de aire; así —indicó la mamá ardilla inspirando profundamente mientras cerraba los ojos—. Y ahora, cuando sientas la ira, imagínate que, en lugar de lanzar los limones, los exprimes, los aprietas fuerte, fuerte, fuerte… Venga, aprieta tus puñitos.

La ardilla Maravilla hizo caso a su mamá y llenó su pecho de aire para luego apretar con fuerza sus manos sin darse cuenta de que aún tenía los limones en ellas.

—¡Mamá, mira! —dijo Maravilla—. ¡Está saliendo el zumo del limón!

La madre se empezó a reír.

—Muy bien, hija, ¿ves?, mucho mejor así: ¡si la vida te da limones, haz limonada!

—Pero ¿qué dices, mamá? —preguntó la ardilla sin entender.

—Pues que siempre es mejor que hagas una limonada con esos limones, porque lanzarlos a nuestros vecinitos Lola y Toni, que no tienen culpa de nada, no está bien.

—Pero, mamá, si la próxima vez que me enfade no tengo limones a mano para hacer limonada, ¿qué hago?

—Pues lo imaginas. Haces como que coges los limones con tus

manos y los aprietas fuerte, fuerte, fuerte. Con todas tus fuerzas. Y así la ira se va, se disuelve en esa limonada imaginaria… ¡Venga, vamos a entrenarlo!

La ardilla Maravilla y su mamá hincharon el pecho de aire, cerraron los ojos, estiraron los brazos hacia abajo y apretaron fuerte los puños.

—Muy bien, cariño. Así se hace. Mira, Maravilla, la ira es una emoción más. Es normal enfadarnos ante ciertas situaciones, a mí también me ocurre. Pero lo que nunca podemos hacer es convertir ese enfado en daño, ¿entiendes? Por eso no debes pegar a tu hermano, ni morderle, ni insultar a tu amiga, ni tirar limones a las personas. Eso no está bien.

—Lo entiendo, mamá. A partir de ahora, llenaré el pecho de aire y… haré limonada —contestó la ardilla mientras sonreía y apretaba los puños.

Madre e hija se abrazaron y corrieron árbol arriba hasta llegar a su casita, donde las esperaba el hermano de Maravilla. Mientras, en el jardín, Toni, Lola y su papá se preguntaban qué había pasado para que de pronto aquella ardilla lanzase todos esos limones.

—Ay, papá, qué risa, ¿no? —dijo Lola dando saltitos.

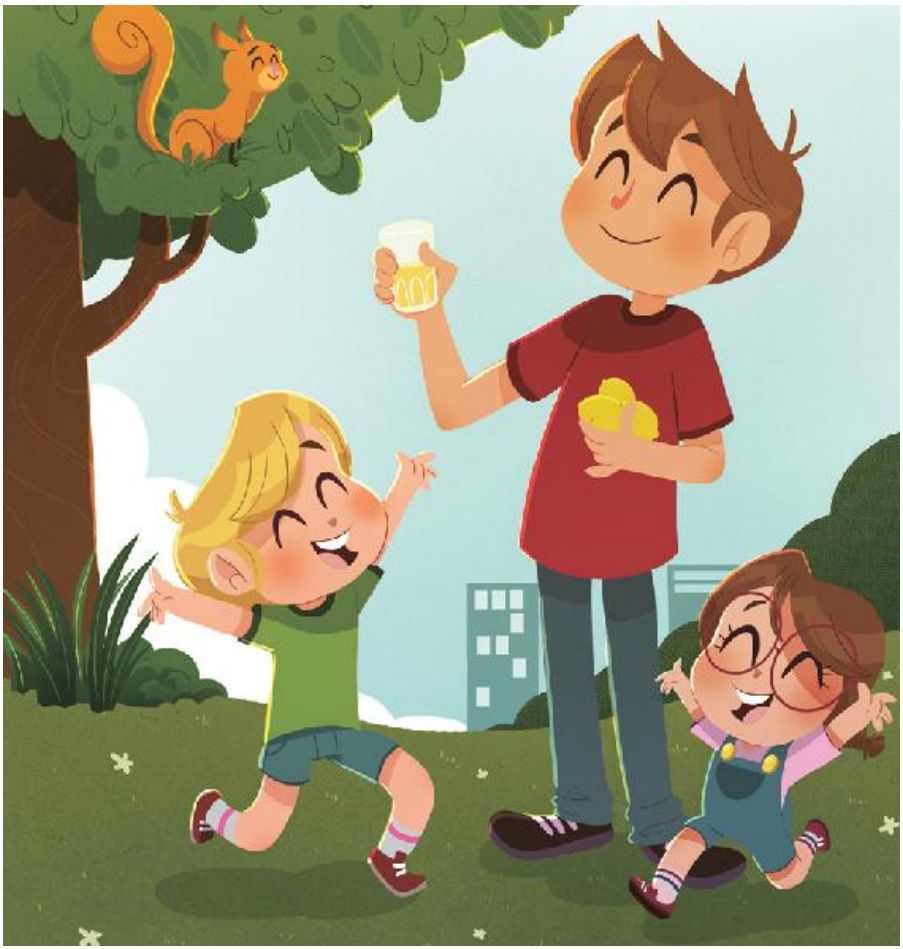
—Lluvia de limones —gritó Toni lanzando las frutas al aire de nuevo.

—¿Y qué vamos a hacer ahora con todos estos limones que están en el suelo? —preguntó Lola.

El papá miró el limonero, buscó a la mamá ardilla con la mirada, quien los observaba desde lo alto, y tras guiñarle un ojo, miró de nuevo a Lola y le dijo:

—¡Si la vida te da limones, haz limonada!

—¡Bien, bien, bien! Limonada —gritaron Lola y Toni corriendo alrededor de su papá.



¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Sabes lo que es la ira?
- ¿Alguna vez la has sentido? ¿Cuándo?
- ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando estás enfadado?
- ¿Qué podemos hacer para tranquilizarnos y no hacer daño a los demás cuando nos enfadamos?

Mensajes para llevarse a casa

La ira es una emoción que forma parte de nuestras vidas. Los niños la sienten desde edades muy tempranas.

Cuando tu hijo esté enfadado:

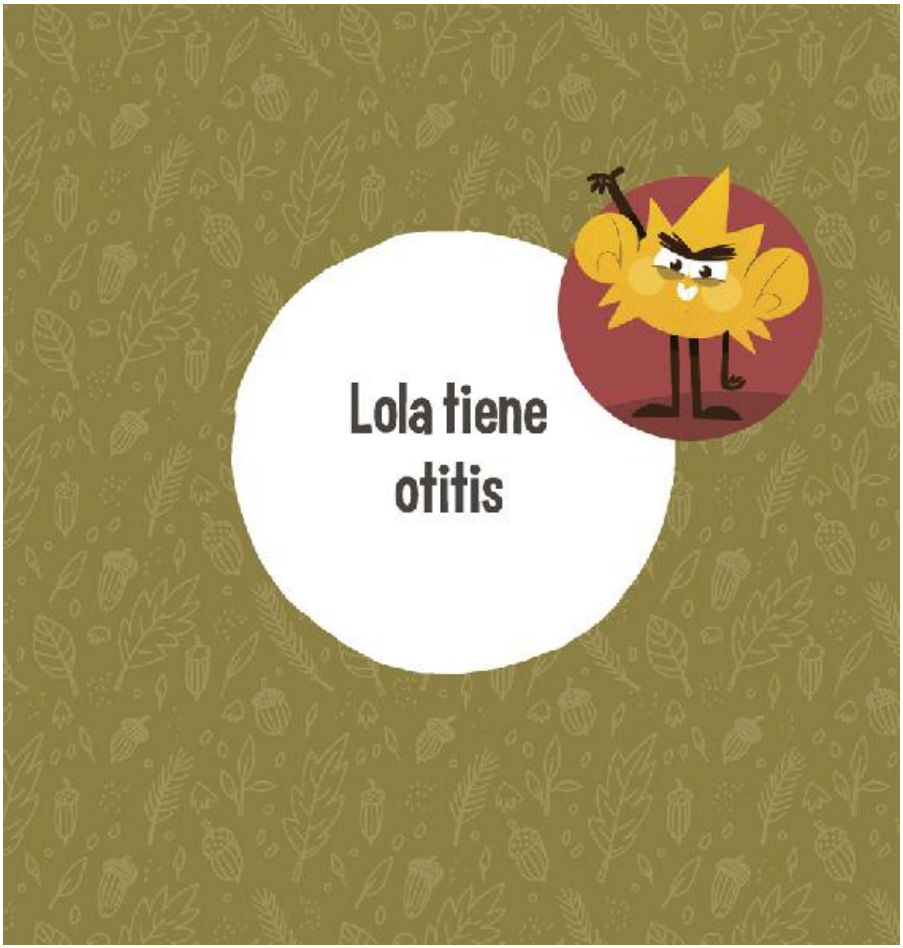
- Mantén la calma. Cuanto más grite, más bajito y pausado hablarás tú.
- Valida su emoción con mensajes del tipo «Entiendo que estás enfadado».
- Ayúdale a identificar esa emoción: «Gritas mucho, frunces el ceño, aprietas los puños…, eso es que estás muy enfadado. Eso se llama ira».
- Ponle un límite claro, conciso, corto y adaptado a su edad: «No se pega».

Nuestros hijos han de entender que estar enfadados no les da derecho en ningún caso a herir a los demás, ya sea pegando, gritando o insultando.

Una vez se tranquilice, explícale lo ocurrido y pon en práctica estos sencillos ejercicios: llenar el pecho de aire despacito, expulsarlo lentamente y apretar los puños «haciendo limonada».

No te desanimes y no olvides lo más importante: cada conflicto es una oportunidad de aprendizaje.

¡Mucho ánimo!


Lola tiene
otitis

—¡Ay, papá! ¡Ay, papá! ¡Que me duele mucho el oído! —dijo Lola mientras intentaba hacer los deberes con su padre.

—¿Cómo? ¿Te duele el oído? No será que no quieres hacer los deberes… —le contestó pellizcándole la nariz cariñosamente.

—Que no, papá, de verdad que me duele…

Lola empezó a llorar y con la mano sobre su oreja le dijo:

—Papi, llévame a la pediatra. Vamos a ver a Lucía para que me cure, porfi…

El padre de Lola frunció el ceño y comprobó que además Lola tenía coloretes, por lo que probablemente le estuviese subiendo la fiebre.

—Claro que sí, cariño. Vamos a llamar ahora mismo, porque además creo que tienes fiebre.

En ese momento entró Toni con su libro de medicina bajo el brazo.

—Dolor de oído, fiebre…, hmmm, no hay duda: Lola tiene una otitis.

—Venga, Toni, coge el abrigo que nos vamos los tres a la pediatra, a ver si tiene un hueco y nos ve.

Dicho y hecho. A los pocos minutos, Lola, Toni y su papá entraban en la consulta de Lucía, su pediatra.

—Buenas tardes, familia. ¿Qué ha pasado que habéis venido de urgencia?

—Lucía…, me duele mucho el oído, ¿me curas? —dijo Lola acercándose a su pediatra.

—Ay, chiquitina, claro que sí. A ver, vamos a verte. Mira, no te preocupes, papá te va a subir a la camilla, te voy a tomar la temperatura y luego, como siempre, ya sabes.

—Sí —dijo Lola—. Me vas a escuchar el corazón, me vas a mirar los oídos y seguro que también la boca. Pero sin palo, ¿eh, Lucía? Sin palo.

La pediatra se echó a reír, contenta de comprobar que, a pesar del dolor de oídos, Lola no había perdido el buen ánimo.

—Claro, Lola, sin palito. Ya sabes que cuando ya sois tan mayores, abrís muy bien la boca y no hace falta ayudaros. Tú ya eres grande y lo harás genial. Venga, vamos a empezar.

Lucía le puso el termómetro a Lola y… ¡bingo! Pitó enseguida y la pantalla se iluminó en rojo:

—Hmmm, tienes 38,7 ºC —dijo Lucía enseñándole el termómetro al papá de Lola y a Toni.

Este lo miraba detenidamente y seguía los pasos según su libro de medicina. Lucía, mientras exploraba a Lola, también observaba a Toni, y como ya sabía que este era un tema que le gustaba, le preguntó:

—Dime Toni, 38,7 ºC de temperatura. Eso es…

—¡Fiebre! —respondió Toni levantando el dedo.

—¡Muy bien! En efecto. Cuando la temperatura supera los 38 grados decimos que tenéis fiebre y nos indica que…

—Hay algún agente extraño en nuestro cuerpo —terminó la frase Toni.

—¡Exacto! Entonces tiene fiebre, creemos que hay algún bichito en el cuerpo de Lola y encima le duele el oído… ¿Qué crees que puede ser?

—¡Otitis! ¡No hay ninguna duda! —sentenció Toni.

Lucía se echó a reír mientras miraba al padre de los niños.

—Bravo, Toni. Pues casi con toda seguridad Lola tiene una otitis, pero hay que explorar bien ese oído para confirmarlo.

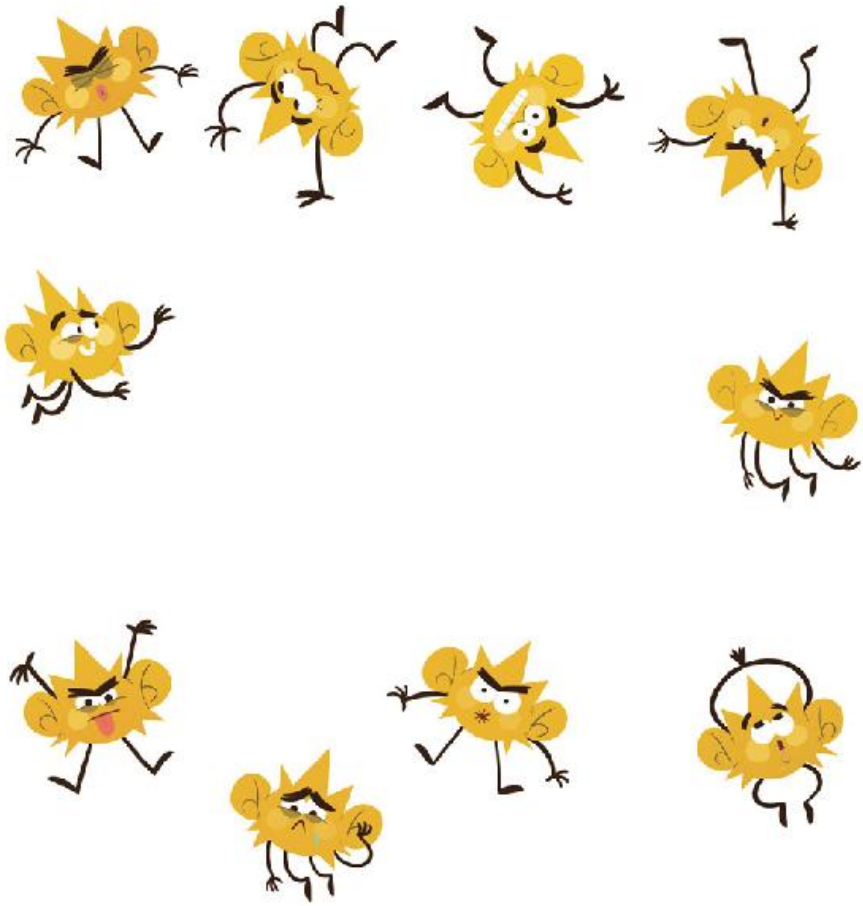
Lucía cogió el otoscopio, encendió la luz, se la enseñó a Lola para que viera que ese aparato era inofensivo y que no hacía daño. Se acercó despacito y le vio el oído por dentro.

—Efectivamente, Lola tiene una otitis —dijo Lucía.

—¿Y eso qué es? —preguntó la niña

—Pues que hay unos bichitos que normalmente están en la garganta o en la nariz y que, en tu caso, se han ido de excursión por un túnel que tenemos dentro de nuestra cabeza y han llegado hasta el

oído, han decidido quedarse ahí a vivir y te han provocado una infección.



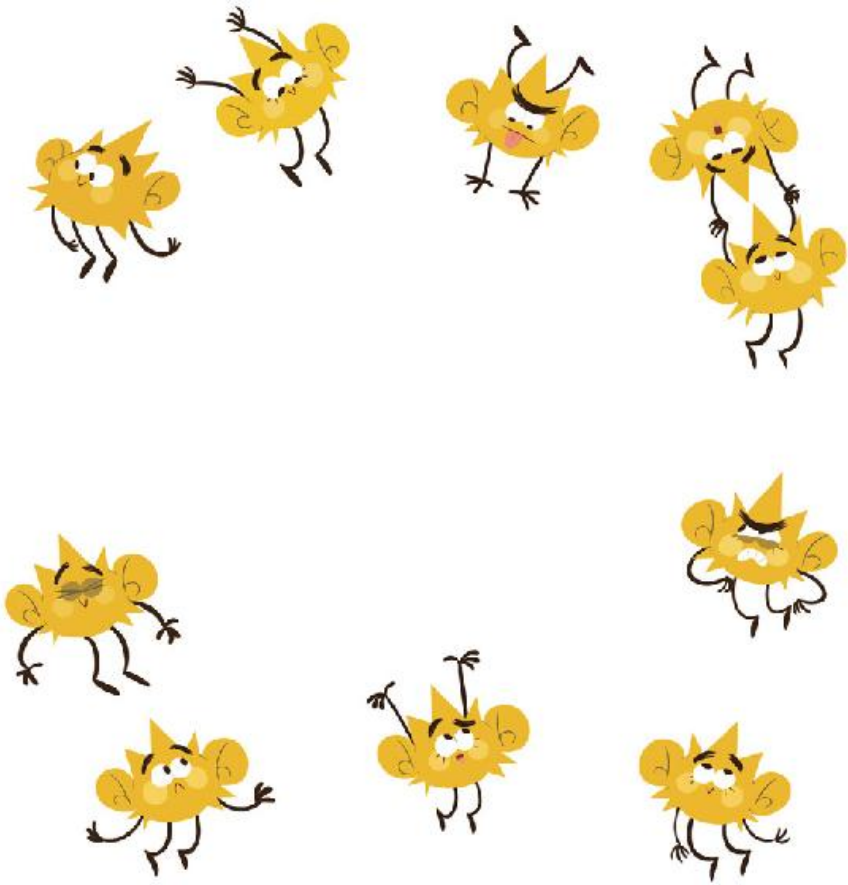
—¿Cómo? —dijo Lola con cara de espanto—. ¿Cómo que a vivir? Que yo no quiero que estén ahí, que me hacen daño.

—Je, je, je… No les vamos a dejar, Lola, tranquila. Nosotros somos mucho más listos que ellos. Ahora que ya los hemos descubierto con esta lucecita, te voy a dar un jarabe para que se vayan todos de ahí y no vuelvan a molestarnos, ¿te parece?

—¡Sí! —dijo Lola—. ¡Fuera de ahí, bichos malos!

—¿Y no hace falta que le echemos unas gotitas en el oído? —preguntó el padre.

—No —contestó la pediatra—. Eso lo recetamos cuando los bichitos vienen de fuera, por ejemplo, del agua de las piscinas en verano.



—¿Del agua de las piscinas? —preguntó Lola.

—Sí, en verano muchas veces venís porque los bichitos han entrado del agua a tu oreja y se han quedado ahí, en la parte más externa de tu oído. Pero estos que tienes tú no vienen del agua, no, estos…

—Estos han entrado por un túnel por dentro, desde tu nariz —dijo Toni mirando su libro.

—¡Justamente, Toni! Madre mía, cuántas cosas sabes. Efectivamente, esos bichitos suben por el túnel desde la nariz hasta el oído y como están calentitos, pues ahí se quedan. Y ¿a que no sabes cómo se llama el túnel por donde han trepado?

—¿Cómo? —preguntó Lola con cara de susto.

—Venga, Toni, ¿te atreves? —lo animó Lucía.

El niño miró su libro concienzudamente y respondió:

—Trompa de Eustaquio.

—¡Bravo! ¡Bravo! Has acertado —dijo Lucía sorprendida y

aplaudiendo.

El papá de Lola estaba alucinado con todo lo que había aprendido.

—Tenemos que contárselo a mamá, ¿eh, chicos?

Antes de salir de la consulta, Lola le dio un superabrazo a Lucía y le dijo:

—Me tomaré la medicina para echar a todos los bichitos de mi oído y de mi trompa de… mi trompa de… mi trompa de… ¡elefante!

—¡Elefante no, Lola! —la corrigió Toni—. Se llama trompa de Eustaquio.

Lucía y el papá de los niños se empezaron a reír a carcajadas.

—Bueno, chicos, pues ahora hay que cumplir el tratamiento —dijo Lucía.

—¿Y cuál es? —preguntó Lola curiosa.

—Pues son tres cosas muy importantes.

Toni sacó su libreta para apuntarlo todo.

—Uno: medicina que vas a comprar en la farmacia. Dos: mantita y sofá. Y tres: muchos muchos muchos mimitos —explicó mientras ayudaba a Lola a ponerse el abrigo.

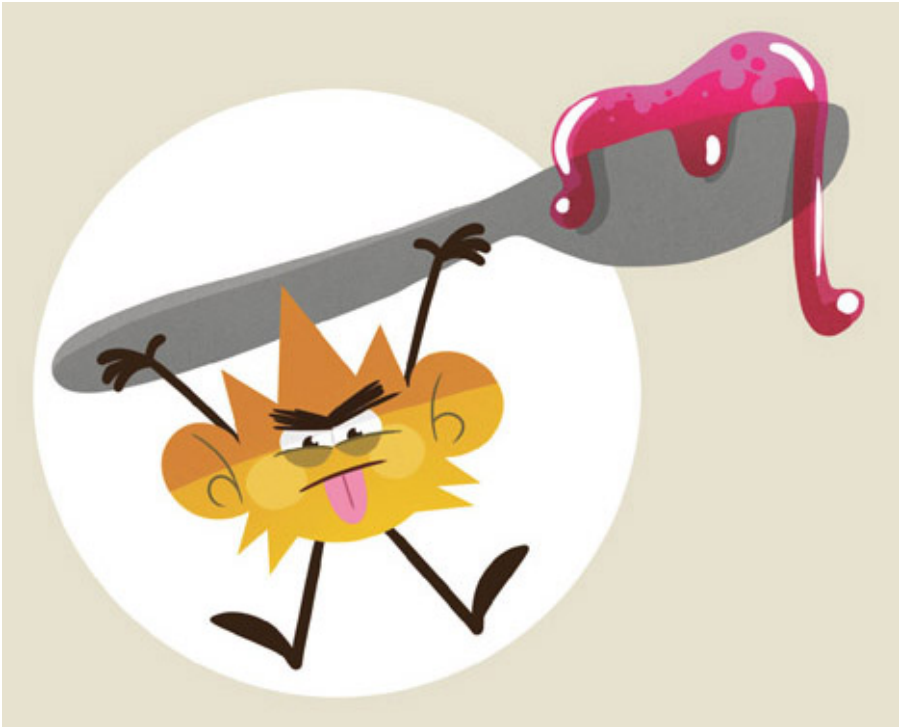
—¡Bien! ¡Me encanta! Y en unos días todos los bichitos se habrán ido, ¿a qué sí? —preguntó Lola.

—Seguro que sí.

Lola se fue supercontenta de la consulta y estaba deseando llegar a casa para contárselo a mamá y para… tumbarse en el sofá con su mantita, su medicina y todos los mimitos que le había dicho Lucía que le tenían que dar.

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Cuándo estás malito, adónde vas?
- ¿Has tenido una otitis alguna vez?
- ¿De dónde vienen los bichitos que llegan a tu oído?
- ¿Cuál es el tratamiento que le ha dado la pediatra a Lola para curarse?
- ¿Y a ti? ¿Te gusta la mantita, el sofá y los mimitos?



Mensajes para llevarse a casa

Las otitis son infecciones muy habituales en niños. El signo principal es el dolor de oído, muchas veces nocturno y en ocasiones asociado a fiebre. Existen dos tipos diferentes de otitis. Las externas, que son propias del verano y los baños en piscina, donde la infección/inflamación está en el conducto auditivo externo, cuyo tratamiento suele ser tópico (gotas óticas); y las medias, cuya infección/inflamación se encuentra en el oído medio, como le ocurrió a Lola, y son más propias del otoño/invierno, cuyo tratamiento es oral (antiinflamatorios y en ocasiones antibióticos). Así que ahora ya lo sabes: si tu hijo tiene dolor de oídos, consulta con tu pediatra, porque es un síntoma que no suele fallar.

La mamá
de Lola tiene
una cita...

—Lola, Toni, venid un momento al salón —les pidió su padre.

Lola cogió a su hermano de la mano y le dijo:

—Vamos, Toni, que papá nos llama.

Ambos hermanos entraron con curiosidad en el salón y se sentaron junto a su padre.

—Esta noche… ¿a que no sabéis quién viene a cenar con vosotros y a jugar un ratito? —les preguntó entusiasmado.

—¿Quién, papi, quién? —dijo Lola dando saltitos.

—¡Los Mininos! —respondió él—. ¡Sí! Van a venir los abuelitos a casa.

—¡Bien, los Mininos, bien! —Lola saltaba celebrando la llegada de los abuelitos, a quienes hacía tiempo que no veía.

La madre de Lola escuchaba desde la habitación la conversación mientras se pintaba los labios, se peinaba y terminaba de ponerse su vestido rojo favorito mirándose al espejo.

—¡Qué ganas de abrazar a la Minina! —dijo Lola—. ¿Y nos preparará fabada para cenar, con lo que me gusta? —preguntó Lola.

—¿Fabada, hija? ¿No es un poco fuerte para la cena?

—Pues para merendar —propuso Lola entre risas.

Cuando la mamá de Lola salió de la habitación y entró en el salón, la niña se quedó paralizada mirándola fijamente con los ojos como platos:

—¡Hala, mamá! ¡Pero qué guapa estás! ¡Te has puesto tu vestido favorito!

El papá de Lola también la contemplaba con una sonrisa de oreja a oreja.

—Sí que estás guapa, sí, cariño —le dijo guiñándole un ojo—. Aunque tú siempre estás guapa —añadió.

Lola soltó una risita contagiosa ante lo que parecía un nuevo acontecimiento.

—Pero, mami, ¿por qué te has puesto tan guapa? —preguntó con curiosidad.

La mamá de Lola cogió su bolso, se lo puso al hombro, sacudió el pelo y dijo:

—¡Es que hoy tengo una cita!

—¿Una cita? ¿Con el médico? —intervino de pronto Toni, con su libro de medicina bajo el brazo.

—No, mi amor, con el médico no. Tengo una cita con un chico muy guapo al que voy a invitar a cenar.

—¿Ah, sí, mamá? —dijo Lola levantando mucho las cejas.

—Sí. Y después nos vamos a ir a bailar —añadió la mamá de Lola.

—¿A bailar? —preguntó esta sin entender aún qué estaba pasando.

En ese momento, el papá de Lola se levantó, encendió el equipo de música y subió el volumen.

—Así que esta noche tienes una cita, ¿eh? —le preguntó a la mamá de Lola acercándose lentamente.

—Sí —contestó ella con una sonrisa pícara.

—¿Y lo vas a invitar a cenar?

—Sí.

—Y luego os vais a ir a bailar, ¿verdad? —añadió el papá mientras Lola y Toni miraban fijamente a sus padres sin entender nada de lo que estaba pasando.

—Sí, mira, y vamos a bailar así —dijo la mamá cogiendo al papá por la cintura y empezando a balancearse al son de la música.

Lola y Toni se miraban sin decir una palabra mientras sus padres bailaban en el centro del salón. La escena les parecía de lo más rara y simpática al mismo tiempo.

—Y ¿nos podrías dar alguna pista de tu acompañante? —preguntó el padre de Lola mientras bailaba con su mujer.

—Claro: mira, es un chico muy guapo y muy sonriente. Y además tiene el pelo castaño y le gusta ponerse vaqueros.

Toni cogió una libreta y empezó a escribir.

—Guapo y sonriente. Pelo castaño. Viste vaqueros.

—¿Qué haces, Toni? —le preguntó Lola.

—Recoger todos los datos a ver si averiguamos quién es.

—¡Genial! Oye, mamá, ¿tiene barba? —preguntó Lola.

—No, no tiene.

—¿Es alto?

—Un poco más que yo —contestó.

Toni apuntaba todas las características minuciosamente en su libreta mientras sus padres seguían bailando. Lola fruncía el ceño intentando averiguar quién sería la cita de su mamá hasta que, de pronto, miró a su papá, vio su camisa verde y se le encendió la bombilla de las ideas.

—¿Tu cita lleva una camisa verde? —preguntó Lola.

—¡Sí! —contestó ella dándole un beso en los labios al papá de Lola.

Los niños empezaron a reírse a carcajadas mientras seguía sonando la música.

—¡Os vais de cita romántica! —gritó Lola—. ¡Bien! ¡Bien! ¡Bien! Papá, tienes que comprarle un ramo de flores a mamá.

Los padres reían a carcajadas mientras veían a su hija celebrar ese momento tan especial.

—¿Y nosotros por qué no vamos? —preguntó Toni un poco serio.

En ese momento los papás de Lola y Toni se sentaron en el sofá y les dijeron a sus hijos:

—Mirad, chicos, nos encanta pasar tiempo con vosotros; es lo que más nos gusta del mundo mundial. Cuando estoy en el trabajo, estoy deseando llegar a casa para veros, para jugar con vosotros y para cenar todos juntitos. Leeros el cuento por la noche es el mejor momento del día. Despertaros por las mañanas con besos de mariposa es maravilloso y pienso hacerlo siempre, pero de vez en cuando los papás también necesitamos pasar un poquito de tiempo a solas y darnos besos de mariposa como a vosotros, cenar tranquilamente y quizá salir a bailar. ¿Lo comprendéis?

—Sí, mami —dijo Lola abrazando a su madre—. Y además es que estás guapísima. ¿Me prestarás ese vestido cuando sea mayor? —añadió entre risitas mientras le tocaba el pelo amorosamente.

—Claro que sí, cariño. Y ahora vamos a esperar a que vengan los Mininos. Cenarán con vosotros y os leerán el cuento de buenas noches.

Justo en ese momento sonó el timbre de la puerta.

Din don.

—¡Hola, mis pequeños! —dijeron los abuelitos de Lola y Toni mientras los abrazaban fuerte.

Estos se habían abalanzado sobre sus abuelos para celebrar su llegada.

—Vaya, vaya, vaya…, hija, qué guapa te has puesto —dijo la Minina mirando a la mamá de Lola.

—¡Minina, es que mamá tiene una cita! —explicó Lola.

—Sí, pero no con el médico —aclaró Toni.

—No; es con un chico muy guapo —dijo Lola.

—¿Ah, sí? —contestó la abuelita sonriendo.

—Sí, sí, venid, abuelitos, que vamos a jugar a las adivinanzas a ver si averiguáis quién es —propuso Lola guiñándole un ojo a su madre—. Adiós, mamá, adiós, papá, no tengáis prisa en volver, que hoy están a cargo los Mininos y con ellos siempre es… ¡fiesta! —Lola se despidió de sus padres mientras seguía de la mano de sus abuelitos.

Los papás de Lola se dieron un beso, sonrieron, cerraron la puerta y dijeron:

—¡Nos vamos de cita!

¿Y ahora? ¿Hablamos?

- ¿Sabes lo que es una cita?
- ¿Tu mamá o tu papá se han ido de cita alguna vez?
- ¿Le gusta a tu papá o a tu mamá bailar?
- ¿Qué hacen mamá o papá cuando están contentos?

Mensajes para llevarse a casa

Nuestros hijos representan lo más grande y bonito que tenemos en esta vida, de eso no cabe la menor duda, y por ello merecen que los eduquemos desde la ilusión, desde la alegría, desde la esperanza y desde el amor. Ese amor hacia nuestros seres queridos es infinito y así se lo tenemos que explicar. Aunque no estemos todo el tiempo con ellos, no quiere decir que no los queramos. Y al igual que a ellos hay momentos en los que les encanta estar con sus amiguitos, a nosotros, como adultos, también nos gusta hacer cosas de mayores.

En esta vida todos, absolutamente todos, merecemos ser felices.

Disfruta de tu maternidad y de tu paternidad sin olvidarte de tu yo, de lo que te mueve y lo que te hace sentir bien. Si tú eres feliz, harás felices a las personas que te rodean, no lo olvides.

Cuentos de otoño de Lucía, mi pediatra
Lucía Galán Bertrand

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Lucía Galán Bertrand, 2021
© de las ilustraciones: Núria Aparicio, 2021
Editado por Editorial Planeta, S. A.
© Editorial Planeta, S. A., 2021
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2021

ISBN: 978-84-08-24765-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!